

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
2	月	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ほっけのしおやき ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ほっけ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな	598	25.1	6日 大雪(7日) 大雪は平野にも雪 が降るころと言わ れます。寒さも一層 増すので、風邪を ひかないように気を 付けましょう。給食 では旬の大根で 作った温かいおで んを出します。	
3	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ ぶたキムチのため フルーツあんぱんとうふ	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく みそ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく はくさいキムチ もやし いら りんご もも ようなしレモン	630	27.0		
4	水	○	きなこあげパン トックスープ じゃこサラダ ミニトマト(2こ)	きなこ だいずいんりょう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ だいこん きゅうり ミニトマト	659	20.3		
5	木	○	ごはん さつまじる さんまのこうみやき もやしとこまつなのすのもの	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ さんま	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	636	23.8		
6	金	○	ごはん おでん いかのあまずあんかけ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう なまあげ あげボール いか かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん こんにやく にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう	654	28.2		
9	月	○	ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる あじフライ じゃがいものうまに	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら こめこめパンこ じゃがいも さとう	えのきたけ はくさいしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	688	28.2	18日 世界の料理 「イギリス」	
10	火	○	ごはん すきやきふうに ちくわのマヨネーズやき からしあえ	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちくわ あおのり	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しらたき ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ にんじん もやし こまつな	577	25.1	イギリスは1908年、 1948年、2012年の 3回、夏季オリン ピックが開催されたく に国です。スコッチブ	
11	水	○	スパゲッティミートソース キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー みかん	600	20.4	ロシアはイギリスの 中でもスコットランド の伝統料理で、大 麦の入った野菜 スープです。	
12	木	○	ごはん あつあげといかのちゅうかに こんにやくサラダ あおりんごゼリー	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん きゅうり あおりんごゼリー	691	29.1		
13	金	○	ツナピラフ ほうれんそうのクリームスープ カリフラワーのサラダ	まぐろフレーク だいずいんりょう ベーコン とうにゅう	こめ オリーブあぶら じゃがいも あぶら コーンスターチ さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう キャベツ カリフラワー	594	19.1		
16	月	○	きびごはん とんじる さわらのてりやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら きび さとも さとう でんぷん	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ さやいんげん	635	29.1		
17	火	○	ごはん やさいスープ ハンバーグケチャップソース ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめパンこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ マッシュルーム りんご もも ようなしレモン	711	25.7	20日 冬至(22日) 冬至は1年で最も 夜が長くなる日 です。この日には 「ん」のつく食べ物 を食べたり、ゆず 湯に入ったりする 習慣があります。	
18	水	○	こめこスライスパン スコッチフロス フィッシュフライ アーモンドサラダ	だいずいんりょう とりにく たら	こめこパン あぶら むぎ じゃがいも こめこ アーモンド さとう	セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	553	22.6		
19	木	○	ごはん ちゅうかふうスープ いかのちゅうかソース じゃがいものごまみそに	だいずいんりょう ベーコン とうふ いか とりにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが こんにやく えだまめ	668	26.8		
20	金	○	ごはん かぼちゃのみそしる さばのゆずあんかけ こまつなとえのきのりあえ	だいずいんりょう とうふ みそ さば のり	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ かぼちゃ ゆず えのきたけ キャベツ こまつな	631	22.7	かぼちゃは「なんき ん」という別名があ り、古くから食べら れています。	
23	月	○	カレーライス ツナサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ほうれんそう みかん	714	22.8		
24	火	○	クリスマスピラフ ミネストローネ とりにくのマーメレードやき キャベツとコーンのサラダ クリスマスデザート(いちごのプリン)	ハム だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ マーメレード オリーブあぶら いちごプリン	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	629	23.5	24日 クリスマス イブ	
給食回数 17 回							平均栄養量	639	24.7	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎12月分給食費の口座引き落としは、1月6日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

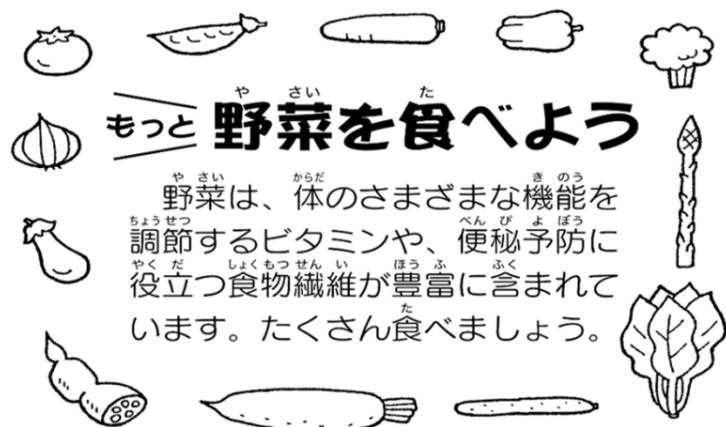
《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

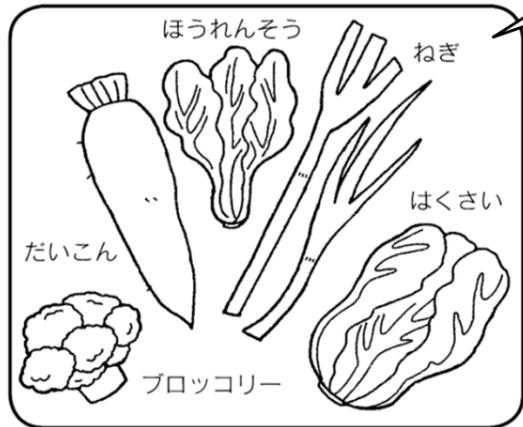
(電話) 042-551-8351

**もっと野菜を食べよう**

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



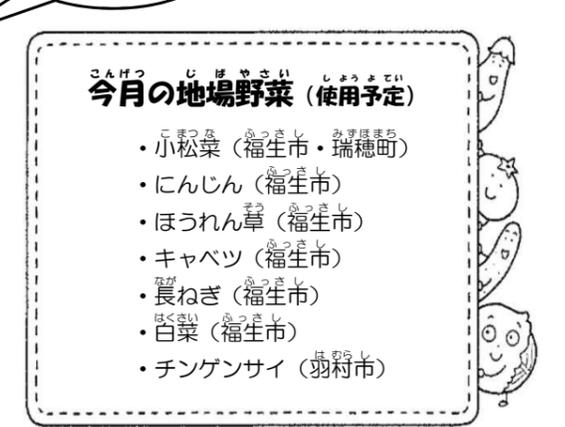
冬の野菜



ほうれんそう、ねぎ、だいこん、はくさい、ブロッコリー

**今月の地場野菜 (使用予定)**

- 小松菜 (福生市・瑞穂町)
- にんじん (福生市)
- ほうれん草 (福生市)
- キャベツ (福生市)
- 長ねぎ (福生市)
- 白菜 (福生市)
- チンゲンサイ (羽村市)



# 学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和元年度12月

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
2	月	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ほっけ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな	789	33.3	<p><b>6日 大雪(7日)</b> 大雪は平野にも雪が降るころと言われます。寒さも一層増すので、風邪をひかないように気を付けましょう。給食では旬の大根で作った温かいおでんを出します。</p>  <p><b>18日 世界の料理「イギリス」</b> イギリスは1908年、1948年、2012年の3回、夏季オリンピックが開催された国です。スコッチブ羅斯はイギリスの中でもスコットランドの伝統料理で、大麦の入った野菜スープです。</p> <p><b>20日 冬至(22日)</b> 冬至は1年で最も夜が長くなる日です。この日には「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。かぼちゃは「なんきん」という別名があり、古くから食べられています。</p> <p><b>24日 クリスマスイブ</b></p> 
3	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく みそ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく はくさいキムチ もやし たら りんご もも ようなしレモン	820	34.1	
4	水	○	きなこ揚げパン トックスープ じゃこサラダ ミニトマト(2個)	きなこ だいずいんりょう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ だいこん きゅうり ミニトマト	877	25.2	
5	木	○	ご飯 さつま汁 さんまの香味焼き もやしと小松菜の酢の物	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ さんま	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	843	31.1	
6	金	○	ご飯 おでん いかの甘酢あんかけ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう なまあげ あげボール いか かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん こんにやく にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう	860	36.6	
9	月	○	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 鱈フライ じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら こめこめパンこ じゃがいも さとう	えのきたけ はくさい しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	893	35.1	
10	火	○	ご飯 すき焼き風煮 ちくわのマヨネーズ焼き からし和え	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちくわ あおのり	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しらたき ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ にんじん もやし こまつな	782	33.8	
11	水	○	スパゲッティミートソース キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー みかん	748	24.5	
12	木	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 こんにやくサラダ 青りんごゼリー	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん きゅうり あおりんごゼリー	888	37.2	
13	金	○	ツナピラフ ほうれん草のクリームスープ カリフラワーのサラダ	まぐろフレーク だいずいんりょう ベーコン とうにゅう	こめ オリーブあぶら じゃがいも あぶら コーンスターチ さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう キャベツ カリフラワー	789	23.7	
16	月	○	きびご飯 豚汁 さわらの照り焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら きび さといも さとう でんぷん	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ さやいんげん	836	38.3	
17	火	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグケチャップソース ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめパンこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ マッシュルーム りんご もも ようなしレモン	861	28.4	
18	水	○	米粉スライスパン スコッチフロス フィッシュフライ アーモンドサラダ	だいずいんりょう とりにく たら	こめこパン あぶら むぎ じゃがいも こめこアーモンド さとう	セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	757	29.6	
19	木	○	ご飯 中華風スープ いかの中華ソース じゃが芋のごまみそ煮	だいずいんりょう ベーコン とうふ いか とりにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが こんにやく えだまめ	873	35.1	
20	金	○	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鱈のゆずあんかけ 小松菜とえのきのりし和え	だいずいんりょう とうふ みそ さば のり	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ かぼちゃ ゆず えのきたけ キャベツ こまつな	845	29.3	
23	月	○	カレーライス ツナサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ほうれんそう みかん	917	28.1	
24	火	○	クリスマスピラフ ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ クリスマスデザート(いちごのプリン)	ハム だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ マーマレード オリーブあぶら いちごプリン	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	778	30.2	
給食回数 17 回							平均栄養量	833	31.4
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎12月分給食費の口座引き落としは、1月6日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《問い合わせ先》

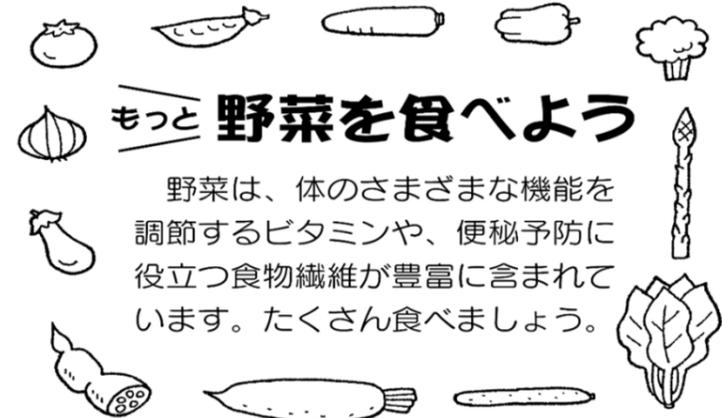
福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

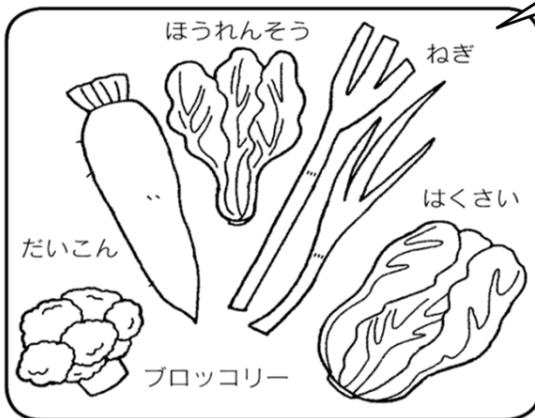
冬の野菜

**もっと野菜を食べよう**

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



ほうれんそう  
ねぎ  
はくさい  
だいこん  
ブロッコリー



**今月の地場野菜 (使用予定)**

- ・小松菜 (福生市・瑞穂町)
- ・にんじん (福生市)
- ・ほうれん草 (福生市)
- ・キャベツ (福生市)
- ・長ねぎ (福生市)
- ・白菜 (福生市)
- ・チンゲンサイ (羽村市)

